

VÆGTTABSHISTORIER – DET SIGER ANDRE OM SENSE

”

I dag glæder jeg mig til at blive vejjet

Mette

Om Mette:

39 år

Dagplejemor

Bor med sin mand og deres tre børn

Har tabt sig 27 kilo med Sense og er stadig i gang med at tabe sig

SÅDAN LEVEDE JEG FØR SENSE

Jeg er oprindeligt uddannet køkkenassistent, så jeg vidste godt, hvad der var sund mad, men for mig var det ikke det samme som *god* mad. Så inden jeg gik i gang med Sense, spiste jeg franskbrød og rundstykker med smør og ost til morgenmad. Til frokost fik jeg typisk rugbrød med pålæg og mayonnaisesalater, og til aftensmad spiste jeg ting som røde bøffer med kartofler og masser af sovs til. Derudover har jeg drukket øl og rødvin og spist kage om eftermiddagen. Jeg har tidligere forsøgt mig med flere kure og har også tabt mig, men har taget det hele på igen.

SÅDAN LEVER JEG EFTER SENSE

Helt konkret spiser jeg skyr med bær til morgenmad. Grøntsager og protein til frokost – det kan være en halv peberfrugt, som jeg fylder med tomatstykker, og derefter hælder skyr på. Til sidst putter jeg et par skiver mozarellaskiver på og bager den i ovnen i en halv times tid. Aftensmaden består typisk af snittede grøntsager, som jeg svitser på panden i lidt olivenolie, og et stykke kylling eller laks. Jeg har droppet alt brød og pasta, for jeg har fundet ud af, at jeg godt kan klare mig uden – i hvert fald, mens jeg stadig taber mig. I praksis betyder det, at jeg, bortset fra morgenmaden, hvor jeg har svært ved at spise grøntsager, deler min tallerken op i en håndfuld kød og to håndfulde grøntsager og så lidt fedt. Udover at spise efter Sense, holder jeg øje med mit kalorieindtag på Madlog.dk. På den måde ved jeg, hvor meget jeg får. Hver tirsdag vejer jeg mig, og det er noget, jeg glæder mig til i dag. Hvem skulle have troet det? Men det er med til at holde mig motiveret.

Når det kommer til motion, cykler jeg jævnligt, men det sker ikke hver dag. I stedet for at fokusere på motionen, bruger jeg min energi på maden.

DERFOR VIRKER SENSE FOR MIG

Princippet om håndfuldene har virkelig prentet sig ind hos mig, og det lever jeg efter. Derudover har tanken om at se mine daglige måltider som tre kasser, som jeg åbner og derefter lukker, hjulpet mig meget. Jeg spiser stort set ikke mellemmåltider længere og kan faktisk tit nøjes med to måltider. Alt i alt har det betydet, at jeg ikke spiser så meget. Min mavesæk er simpelthen blevet mindre, og jeg har lært, at der ikke skal så meget til, før jeg bliver mæt. Samtidig er jeg via Sense også blevet klar over, hvordan maden påvirker min krop. Jeg ved, at fedtet sætter sig på maven, hvis jeg spiser hvidt brød med smør og bagefter flader ud på sofaen, og det har jeg ikke lyst til at gøre ved min krop.

Derudover er Sense nemt at gå til. På tidligere kure har jeg skullet veje min mad, og det kører jeg altså nemt træet i. Så er det med håndfuldene meget nemmere, og det er befriende, at jeg bare skal bruge min sunde fornuft! Når det kommer til selve maden, smager den godt og er nem at lave. Jeg skal ikke bruge en masse forskellige krydderier, som jeg ikke aner hvad er. Og jeg kan købe det hele i supermarkedet.

SÅDAN FUNGERER FAMILIEN PÅ SENSE

Min mand spiser helt det samme som mig, og han har tabt sig 16 kilo, så Sense har været godt for os begge. Derudover får vores tre børn på 10, 15 og 17 år næsten det, de plejer. Når vi f.eks. laver pasta med kødsovs, får de fuldkornspasta, mens min mand og jeg i stedet spiser squashstrimler til kødsovsen – som vi i dag kommer masser af grøntsager i – og alle er godt tilfredse.

SÅDAN TAKLER JEG UDFORDRINGERNE

Hvis vi er i byen, spiser jeg det, der bliver serveret, men forsøger at fordele det efter håndfuldene. Da vi for nylig var til middag hos nogle venner, havde de lavet hønsesalat med ananas til forret, kalvesteg med kartofler og waldorfsalat til hovedret og hjemmelavet is til dessert. Forretten spiste jeg. Til hovedret tog jeg en skive kød og en portion waldorfsalat, og så nøjedes jeg med to kartofler. Til dessert spiste jeg en kun en enkelt spiseskefuld is – bare for at smage. Og så drak jeg vand til maden i stedet for rødvin.

Hvis jeg er ude af huset, har jeg i dag gerne mad med hjemmefra, så jeg ikke ender med at købe noget forkert. Det kan være en fuldkornstortilla med laks og grøntsager. Og hvis jeg ved, at jeg om aftenen skal til middag, hvor jeg kommer til at spise kage, kan jeg godt finde på at spise mindre i løbet af dagen.

Alt i alt har jeg med tiden fået mere kontrol over, hvad jeg spiser. Og når jeg om nogle uger skal på ferie, har jeg tænkt mig hver dag at have fokus på håndfuldene og de tre kasser, så det ikke går helt galt.

DET HAR SENSE GJORT FOR MIG

I dag kan jeg passe det tøj, der lå bagerst inde i skabet. Jeg har tabt mig 10 centimeter på hvert lår, og det gør mig glad, når jeg kigger i spejlet. Derudover har jeg lettere ved at bevæge mig. Tidligere sad jeg og hang lidt, når jeg havde middagspause, men nu har jeg energi til at gå i haven eller ordne vasketøjet. Og så går jeg oftere i skoven, og det er dejligt. På den måde får jeg også mere motion.

METTES BEDSTE FIF

- Vær sikker på, at du vil din kostoplægning 100 procent, inden du går i gang, og brug tid på at sætte dig ind i principperne. De skal lige læres!
- Prøv at faste – bare en enkelt dag. Så finder du ud af, hvor lidt mad du egentlig behøver, og du lærer at mærke forskel på, hvornår du er sulten, og hvornår du er tørstig.
- Find ud af, hvad der bliver serveret, hvis du er fræk nok til det, når du skal ud. På den måde kan du allerede inden planlægge, hvad du skal spise.
- Hav altid en skål med Cheasy Fraiche blandet op med krydderier i køleskabet. Så har du dressing til dine friske grøntsager.
- Spis et hård- eller blødkogt æg med salt og peber, hvis du trænger til et mellemmåltid. Det mætter hver gang.